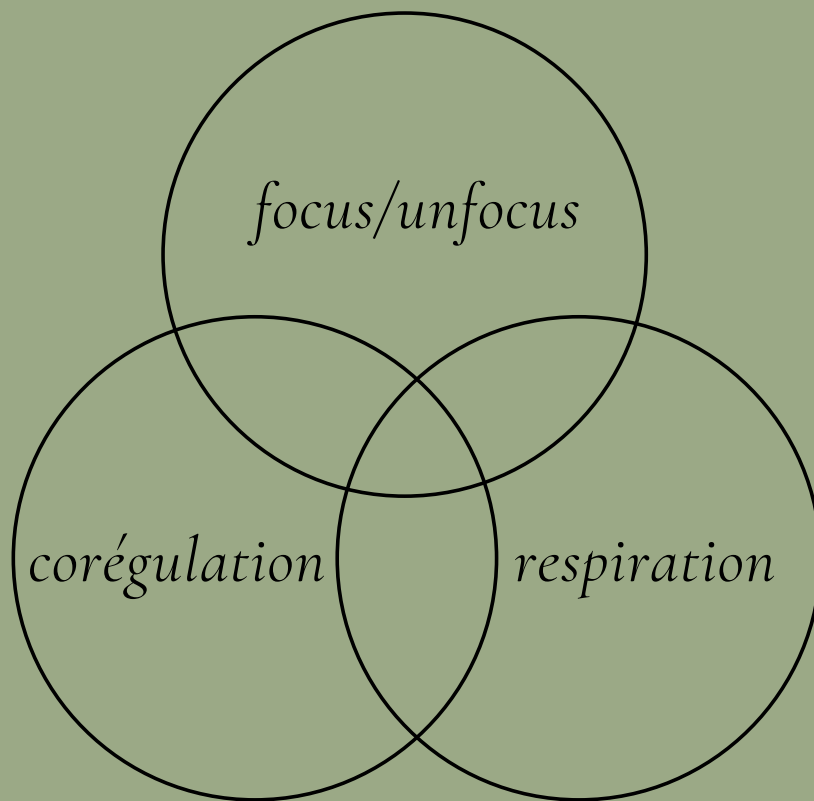


# *3 outils pour mon système nerveux*



EMPOWERMENT THÉRAPIE



Tu te rappelles d'un moment de ton enfance où l'**émotion** a pris le dessus ? La peur, la colère, les pleurs...

Pendant cette crise, qui était là pour nommer ce que tu ressentais et reconnaître tes émotions ?

Qui t'a appris à revenir à un état profond de **sécurité** intérieure et d'apaisement ?

**Personne** ? Alors c'est normal que ce soit difficile aujourd'hui.

La bonne nouvelle c'est qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre ça. Voilà **3 outils** faciles à utiliser quand tu sens que tu as besoin de **calme** et de sécurité.

Et si tu sens que tu veux aller plus loin, tu sais où me trouver !

DÉCOUVRE MON TRAVAIL

# 3 techniques simples et efficaces

## Pour réguler mon système nerveux



### #1 LE FOCUS/UNFOCUS

Je choisis un objet en premier plan et un objet en arrière plan (ou le mur derrière par exemple).

Comme sur un appareil photo, je fais la mise au point sur l'objet au premier plan : je le vois distinctement et en détails. Je reste comme ça quelques secondes puis sans bouger la tête, je fais la mise au point sur l'objet dans le fond (ou le mur en arrière plan). Le premier objet est toujours dans mon champs de vision, mais maintenant il est flou. Je reste quelques secondes puis j'échange à nouveau.

J'alterne ce focus/unfocus pendant quelques minutes jusqu'à me sentir calme.

### #2 LA COREGULATION

A deux, j'apprends à me synchroniser et me calmer.

Je place une main sur mon ventre, l'autre sur la poitrine du partenaire. Le/la partenaire fait la même chose.

On ferme tous les deux les yeux. Sans parler, on se concentre sur le rythme de nos respirations. Progressivement, on va essayer de s'adapter à l'autre et de réussir à respirer au même rythme, ensemble. On se synchronise sans un mot, juste en se concentrant sur nos mouvements respiratoires et nos souffles.

(Exemple vidéo en cliquant sur l'image)



### #3 RESPIRATION ALTERNEE

Je bouche la narine droite et j'inspire par la gauche. A la fin de cette inspiration, je bouche la narine gauche et j'expire par la droite. Je répète plusieurs fois et je termine en expirant à gauche. (Exemple vidéo [en cliquant ici](#) à 00:30mn)

### #4 BONUS

Il existe encore des tas de techniques des plus simples aux plus complexes. Le soupir physiologique, l'exposition au froid, la musique, le grounding, le temps passé en pleine nature, le mouvement (n'importe lequel), et même se gargariser sont des exemples parmi tant d'autres. Continue d'explorer !

## ET POUR ALLER PLUS LOIN

Clique sur ce qui t'intéresse pour accéder au lien

### REPLAY YOUTUBE

Systeme Nerveux  
Confiance en soi  
et bien d'autres

### RESSOURCES GRATUITES

Bilan de séance  
Routine bien être  
Idées lectures

### CONTACT ET RENDEZ-VOUS

M'écrire  
Rdv gratuit  
Abonnements

A BIENTÔT !